四庫全書

子部

欽定四庫全書　子部

雲笈七籤卷六十二

詳校官監察御史臣邱庭漋

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脈

校對官中書臣金光悌

謄録監生臣俞　鳯

雲笈七籤卷六十二　　宋　張君房　撰

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛桑榆子曰虛無蓋為象也而安於實實為精也神心中智也安而無欲則神王而氣和正如此之時一任所之唯久彌善行之不已體氣至安謂之樂天天者虛而知之者樂天則壽身外虛空亦天也身內虛通亦天也習之久久乃明生

馬（虛中生白）密自內知之久習彌廣而精上合於明明則內發於精如是乃至於道道應於德德之成矣用而為仁分而為義精氣晝出於首夜栖於腹當自尊其首重其腹色莊於上敬直於中應機無想唯善是與此神氣事質合吾一體謂之大順自天祐之吉无不利凡玅本有所神在心中之虛上通其糸氣蘊腸中之實（實精藏之府水腸之上也）常宜溫養之（桑榆子曰凡溫者生之徒但不得自溫而失于熱也）平居常宜閑目內視氣源（下丹田也）每行一事利於生靈則欣然閉目內

視其心謝之若曰吾身之神氣明發於吾形使吾達道也如此則天降之吉故天者虛氣之靈吾能用之道極於斯矣桑榆子曰所謂天者自然之謂也非蒼蒼之謂乎

服五方靈氣法

訣曰子若虧於仁則青帝非真子若虧於義則白帝非真子若虧於禮則赤帝非真子若虧於信則黃帝非真子若虧於智則黑帝非真且夫五氣之道體通神真子不負道違真即可修用是以道君保而傳之於至人以

助自然以調元化修之於身而感於天天乃五行順序地乃五嶽安鎮人乃五藏保和神乃五靈運御是故性虧五德凶惡卒焉真人存用五氣法先當勿食葷血之物勿履殗汚絶除欲念檢身口意三業清淨别造一室沐浴蠲潔以立春日雞鳴時面月建寅方平旦坐調氣瞑目叩齒三十六通漱咽津液嘗目左右各三握固臨目都忘萬慮放乎太空無起無絶良久覺身中通煖即摇動支體任吐濁氣却又調息抱守氣海朝太淵北極

丹田真宫稍用力深満其大淵則覺百關氣歸朝其内也如此數過復冥心太空若東方洞然無有隔礙徐鼻引氣使極存見五藏覺東方青帝真氣從肝中周迴内外一體念身中三萬六千神與青帝真氣合又調息咽液良久起立再拜事竟如此日日勿闕至驚蟄面夘也晝夘節至清明日面辰存黄氣從脾中周迴内外洞徹也至立夏日面巳存赤氣從心中周迴内外也芒種日面午小暑面未存黄氣從脾中周迴内外也至立秋日

面申存白氣從肺中出周迴内外也至白露日面酉至寒露日面戌存黄氣從脾中出周迴内外也至立冬日面亥存黒氣從腎中出周迴内外也至大雪日面子至小寒日面丑存黄氣從脾中出周迴内外也此一周年五氣備全矣其存想調息次第法用如初説嚐目叩齒亦如初數不須等級可也至明年立春重習三日或五日七日九日如去年次第為用以朝其氣也其氣由心應手當把覽三才五行萬靈之目也夫掌訣以握固為

總法所以運魁綱封五嶽關三辰捉鬼道攬河源固真氣而幽顯備統之也事竟即隨息訣遣以散其氣凡指訣女人尚右男人尚左陰陽之體然也大指屬土食指屬火中指屬水無名指屬金小指屬木從根節為孟中節為仲頭節為季指甲之目為五行刀支刀支主殺斬邪誅逆用之五氣既全當隨五類互相制伏無不如意握固法以大指掐四指根人畢鬼道三過隨文閉氣握之指節具十二辰亦隨其相生相剋類例用之也

諸步綱起於三步九跡是謂禹步其来甚遠而夏禹得之因而傳世非禹所以統也夫三元九星三極九宫以應太陽大數其法先舉左一跬一步一前一後一陰一陽初與終同步置脚横直互相承如丁字所亦象陰陽之會也踵小虛相及勿使步闊狭失規矩當握固閉氣實于大淵宫嚼目自三臨目叩齒存神使四靈衛已騎吏羅列前後左右五方五帝兵馬如本位北斗覆頭上杓在前指其方常背建擊破也步九跡竟閉氣却退復

本跡又進是為三反即左轉身都遣神氣綱目直如本意攻患害除遣衆事存用訖却閉目存神調氣歸息于大淵宮咽液九過其禁勅符水等請五方五帝真氣如常言真師曰先習五氣都畢乃習三步九跡星綱一年無差然後行諸禁法隨意尅中如神也能清慎守道久久飛仙度世古人真仙聖王皆得之以佐世治俗但世傳不真妄生穿鑿唯按此行之乃見其驗先師云三步九跡如既濟卦得星綱真訣又須條習五帝之氣及握

固掌訣始合其宜通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傳修用之門終不獲靈驗一如籙文不爾且謂尊奉供養而已為之善緣用資來業者梯級爾

五厨經氣法 并叙

老子說五厨經夫存一氣和泰則五藏充滿五神靜正 五藏充則滋味足五神靜則嗜欲除則此經是五藏之所取給如求食於厨故云五厨爾

東方一氣和泰和 一氣者妙本沖用所謂元氣也沖用在天為陽和在地為陰和交合為泰

和也則人之受生皆資一氣之和以為泰和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以為和也則守本者當外絕二受以全生分內存一氣以和泰和泰和和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能如嬰兒乎得一道皆泰得一者言內存一氣以養精神外全形生以為車宅則一氣沖用與身中泰和和也故云得一如此脩生養神之道皆含於泰和矣故老子曰萬物得一以生

和乃無一和

言人初稟一氣以和泰和若存和得一則和理皆泰至和既暢非但無一亦復無和不可致詰如土委地故老子曰吾不知其名

玄理同玄際

玄妙也理性也此言一氣存乎中而和理出其性性修反德而妙暢於和妙性既和則與玄同際故老君曰同謂之玄

南方不以意思意

意者想受也言存一氣以和泰和者慎勿存想受以緣境識當凝神湛照

令杳然空寂使和暢於起念之前慧發於忘知之後瞻彼闋者虛室生白則吉祥止矣若以意思意想受塵坐令焚和馬得生白故老君曰塞其兑閉其門終身不勤

亦不求無思意而不復思但不緣想受則自發慧照慧照之發亦不自若求無思即涉想受與彼思意無差別故老君曰無名之朴亦將不欲意無有思內存一氣但令其虛虛即降和和理自暢則不緣想受納和強假意名既非境識所存是以於思無有故老君曰用其光復歸其明

是法如是持如是內存泰和泰和之法和暢則是法皆遣遣法無任復何所持以不持為持故云是法如是持也

北方莫將心緣心心者發慧之質想受之器也正受則發慧邪受則生想言人若能氣和於中心正於內內照清淨則正慧湛然鑒明而塵垢不止淵停而萬象俱見見象無主謂之常心若以心得心緣

心受染外存諸法內無慧照常心既喪則和理亦虧矣故莊子曰得其心以其心得其常心物何為最之哉

還莫住絕緣

夫以心緣心則受諸受若正受生慧日得常心慧心既常則於心無受何等為絕緣心亦無緣緣絕湛然常寂何所住乎故老君曰損之又損之以至于無為也

心在莫存

心慧照湛常則云心在心忘慧照故曰莫存既不將而不迎心緣則無絕而無住矣

真則守真淵

真者謂常心慧照清淨不離也若湛彼慧源寂無所染既無知法亦無緣心則泰和與真本不相離故云守爾

西方修理志離志

理者性也志者心有所注也前絕外境受此絕內性受也言修性者心有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識無住離形去智同於天通性修反初圓照無滯內外俱靜玄之又玄則離于

積修不符離

上令修性離志則內外俱寂無起住想矣住心亦無空心坐忘行忘次來次

滅若積修習不能忘泯起修一念疑引千鈞內志而不照既搖外塵咸起則與彼離志不相符合矣

修志若心無所注則何由漸悟必因所注而得定心心得故云志也不修志者明離志而不積修忘修而後性足則寂然圓照矣

已業無已知因心注而慧業清淨故云已業內忘諸已外忘諸物於慧照心無毫芒用則於已業自亦忘知故云無已知也

中央諸食氣結氣夫一氣凝結以和泰和和和一皆泰則慧照常湛令口納滋味以充五藏身聚泡沫以載其形生者受骸於地凝濕於水稟熱於火持息於風四緣結漏皆非妙質故淄涅一氣昏汩泰和令生想受識動之弊職矣

非諸久定結言人當令泰和含一無所想受守真湛常則與泰和合體今以諸食結氣故非久定結也

氣歸諸本氣四緣受識六染生弊地水火風散而歸本根識既識

則從所受業矣隨取當隨洩取者受納也洩者發用也夫想有二受業有二應隨所受納法用其徵若泰和和一則一氣全和致彼虛極謂之復命復命得常是名正受正受淨業能生慧照慧照湛常一無所有則出入無間矣不者則食氣歸諸四緣業成淪于六趣

谷神妙氣訣

訣曰玄氣為吾籬落元氣為吾屋宅始氣為吾牀席天為玄氣正清從我頭上而下入我舍止我肝關川九天從我兩目而出水為元氣正白從我左右脉下入我舍止我肺關川九天從我兩鼻孔中而出地為始氣正黃

從我左右足下而入我舍止我胛髃川九天從我口中而出願其三氣俱来覆被其身周年竟歳永無窮極次舍人身中七十二生氣髮為清城君頭為三台君眉為八極君兩耳為決明君左目為玄明君右目為元明君鼻為周天妙户君口為列元玉户君齒為八土君舌為無極君咽為校尉君喉為九卿君肺為華蓋君膽為長命君胃為太倉君大腸為食母君小腸為導引君左腎為玄妙君右腎為玄元君腸為越道君三焦為玄老君

兩膝為小車徘徊君兩足為雷電起君願師子取口中
七十二生氣常當在師子身中不得妄出次念嬰兒真
人赤子三君為我存泥丸行絳宮守丹田不得妄出嬰
兒字子元治人丹田中主人長生無為真人字子丹治
人心中主人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延
年益壽制靈不死長生事畢上一在人腦中其神赤子
是中一在人心中其神真人是下一在人臍下一寸三
分其神嬰兒是凡人久生之道一切由是念之不止即

見神矣腦為紫微宮心為洞房宮臍下三寸名丹田宮人常念三宮中神氣則可長生久視次念身中五宮六府五藏肝為木宮心為火宮肺為金宮腎為水宮脾為土宮亦為五藏肝為左將軍府肺為右將軍府心為前將軍府腎為後將軍府臍為中騎大將軍府頭為上將軍府內者見外外者知內內五行六府五藏五行者肝為木心為火肺為金腎為水脾為土謂之五行肺為玉堂宮尚書府心為絳堂宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府膽

為紫微宮無極府腎為幽致宮太和府脾為中和宮太素府謂之六府肺藏魄肝藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天為五星在地為五行在物為五色在天為五星者東方歳星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星在地為五行者金木水火土在人為五藏者心脾肝肺腎在物為五色者赤青白黒黄所以有間色者甲巳為妻夫以黄入青為緑丙辛為妻夫以白入赤為紅壬丁為妻夫以赤入黒為紫戊癸為妻夫

以黒入黄為紺故今有間色者甲為木乙為林丙為火丁為灰戊為土己為赭庚為金辛為鑛壬為水癸為泥夫木氣有所生火氣有所長金氣有所殺水氣有所滅何以明之春三月萬萌皆簇地而生故是知木氣有所生夏三月萬木皆成大故知火氣有所長秋三月萬物皆死故知金氣有所殺冬三月巢蟲蟄蟻動皆飛走故知水氣有所藏滅夫木氣有所生木榮有華而死者何自妻来女歸春三月木王甲召乙歸得金故亦有所遊

夏三月有所長土有所生麥中死者何辛為丙妻金氣出辛為有所殺椹所以先青後赤至熟其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何丁為壬妻丙召丁歸得水氣故令黑棗先白至熟而赤者何棗始入七月被金故白熟赤者辛為丙妻為庚召辛歸得火氣故令赤金氣有所殺至秋八月薺麦而生者何乙為庚妻以得木氣故有所生乙為庚妻以青入白為縹夫五行更為夫妻者何皆有威制故土欲東遊木往剋之故戊嫁巳

為甲妻木欲西遊金往伐之故甲嫁乙為庚妻金欲南遊火往殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁為壬妻水欲南遊土往竭之故壬嫁癸為戊妻矣夫五行有相刑滅毀或死者何木之穿土不毀火之燒金不滅木火者仁陽氣好生不殺金之伐木死水之灌火死皆陰氣好貪故所刑皆死五行者心為火行肝為木行肺為金行腎為水行脾為土行為五藏法五行肝為木行所以行水而沈者何已為甲妻得地氣令

其沈肺爲金行所以得水而浮者何辛爲丙妻得火氣故浮脾者土得水正居中央癸爲戊妻夫土者五行之中癸助土故脾得水上不至上下不至下正在中央

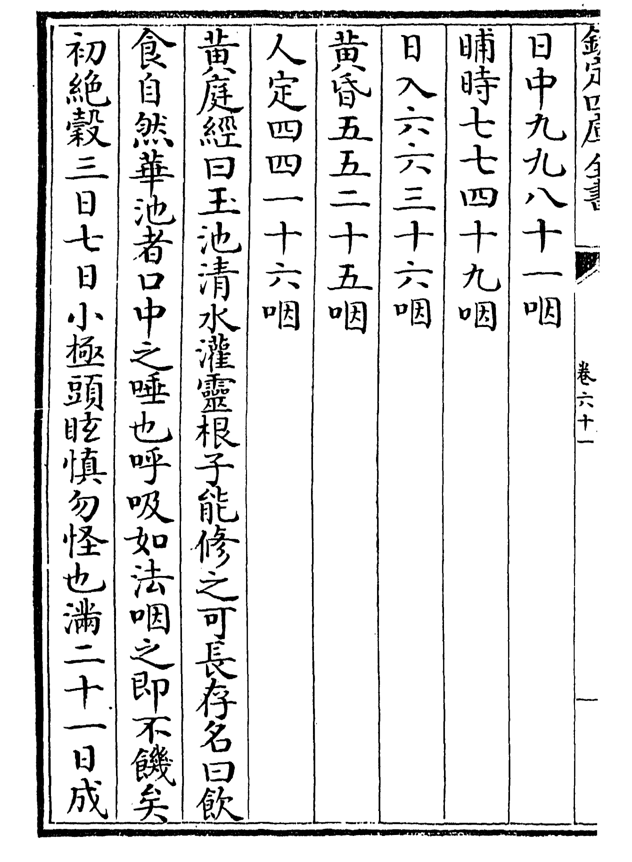
中嶽郄儉食氣法

平旦七七四十九咽

日出六六三十六咽

食時五五二十五咽

隅中四四一十六咽



日中九九八十一咽

晡時七七四十九咽

日入六六三十六咽

黄昏五五二十五咽

人定四四一十六咽

黄庭經曰玉池清水灌靈根子能修之可長存名曰飲食自然華池者口中之唾也呼吸如法咽之即不饑矣初絶穀三日七日小極頭眩慎勿怪也滿二十一日成

矣氣力日增欲食可食即息禁陰陽不可妄失精氣也
食穀乃通老君道經絶穀氣第三法曰先合口引氣咽
之滿三百六十已上不得減咽欲多多益善能日咽至
千益佳咽多而食日減一餐十日後能不食也後氣常
入不出意氣常飽不食三日腹中悄悄若飢或小便赤
黄取好棗九枚或好脯如棗者九枚念食噉一枚若二
枚至三枚一晝一夜無過此九也意中不念食者不須
噉也常含棗核受氣令口中常行津液佳

十二月服氣法

正月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

二月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八十

三月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四十

五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣一百二十

六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四十

七月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

八月朝食陽氣一百八十暮食隂氣一百八十
九月朝食陽氣一百六十暮食隂氣二百
十月朝食陽氣一百四十暮食隂氣二百二十
十一月朝食陽氣一百二十暮食隂氣二百四十
十二月朝食陽氣一百四十暮食隂氣二百二十
夫陽氣者鼻取之氣也隂氣者口取之氣也此二氣十
二月中日日旦暮能不絶者周天一竟又一周天足則
與天同齡矣

三一服氣法

夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在絳宮中下一在丹田中人生正在此也夜半至日中為生氣日中至人定為死氣常以生氣時强卧瞑目握固閉目閉口不息心數至二百乃口小微吐氣出之日增其數數得滿二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿三百則華蓋明耳目聰身無疾邪不干司命削去死籍移名南極為長生閉氣之法以鼻微微引内之數滿乃口小微

吐之小吐即便以鼻小引咽之如此再三可長吐之為之既久閉氣數得至千五百則氣但從鼻入通行四支不復從口出也自欲通之乃從口出如此不止仙道成矣饑取飽止絕穀長久

服三氣法

華陽諸洞記云范幼沖遼西人也受胎光易形之道今来在此常服三氣三氣之法常存青白赤三氣如綖從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止服之十

年身中自生三色光氣遂得神仙此是高上元君太素內景法旦旦為之臨目施行視日益佳其法鮮而其事驗

服氣雜法祕要口訣

天關中為內氣口為天關生神機手為人關把滅衰足為地關生命扉並黃庭內景云神廬中為外氣神廬鼻也神廬之中常欲修治黃庭外景云凡服氣皆取陽時夜半平旦也即東南向靜而端坐叩齒三通三漱咽之則兩手相摩令掌心熱指拭面目便以大拇指上下指

其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻為度閉口而咽之既努腹訖徐徐出神廬中氣其神廬中當修治之鼓努每須相應一鼓一咽一努為相應也其鼓之咽時天關莫開恐生氣入腹而為疾也夫服氣須安神定志徐徐咽之急即心胷中氣不散結痛每咽五十服漸加至一百服二百服三百服有他故即二十三十服行住服之並得臨時自消息也所貴常行不欲闕日如初服有噫氣上即鼓而却咽無使出氣桑榆子曰元氣融和不為粗厲必若噫上

豈元和之氣耶然初服之時特以氣道未得全暢事須仰就且以元氣待之也若至再至氣海不受必五藏之中舊有濁氣如此故亦不宜愛惜忽下部有泄不妨每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下部氣秘令人脫肛慎之如服內氣久而自通通即服無時矣但飢即服之飽即止每鼓咽之際常存思氣入五藏流行即從手足心及項三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其病處何疾不愈如要服氣休糧即不論咽鼓多少常令腹滿為度勿令腸饑若饑即時服三五咽以意自調息

勿須仰卧仰卧即氣雖下損人心胷凡氣相應即腹中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然矣此猶雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓努之法不為真玅或有人未解咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日效忘必無所成多因困弊也夫鼓努法本服自然元氣流利藏府氣既長存人即不死何假外求吸引外氣夫人氣盡則神亡神亡則身謝故知守元氣不失胎成皆秘訣所傳者幸勿疑夫行

氣候閒時鼓十咽二十咽含令腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣手足須著物候氣通流然必虛心忘形然後煩蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而自然胎成封固支節得雷鳴相應當鼓轉其腹令氣調暢也夫服氣導引先須舒展手足鼓咽即挨身左右精思入骨節行引相應令通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存思氣從手足關節散出古經云有行氣導引非至道口傳罕有知者夫行氣導引若飢時服

候腹滿乃行之若食飲後旋行之若無服氣導引當候

閑時習之非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室

不欲處高屋當風如遇暴風疾雨雷濕衝寒冒熱遠來

皆須歇息候其體乾氣和方可為之若欲四支常瘦即

數導引謂肌膚充悅也若能導引服氣不失其時則神

氣常清形容不易暴脂虛肉不生永無諸疾矣世人或

謂服氣與胎息殊誤之深矣胎從氣中結氣從胎中息

久服則清氣凝而為胎濁氣散而出胎或可以入水蹈

火世人或依古方或受非道者以秘數之貴其息長不亦謬乎殊不知五藏無常服之氣一時閉塞關門豈知是胎中自然之意但煩勞形終無所益時人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但取息長不知反損問曰氣外氣內二氣俱出五藏焉得內外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也外氣喘息之氣即府氣也但入至榮衛非自中而有者也焉得謂之出於五藏乎答曰服內氣鼓努之時即胃海開納真氣封固納訖即還閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣俱不通不通即蓄損

五藏此乃求益而反損也且人健時閉氣息即有疾力微即難制豈不失之極也若服内氣用力甚少而功即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出入下士先出入後導引何也答曰上士先導引穢氣隨舉動散出下士先出入恐其穢氣入支節不散此則學氣導引得與失各有殊天師云内氣者一吐氣有六氣道成乃可服氣吐氣六者吹呼嘻呴嘘呬皆出氣也桑榆子曰呴一名為呵大抵六氣之用與他本有五不同也時寒可吹以去寒時温可呼以去熱嘻

以去風呴以去煩又以去下氣噓以散滯呬以解熱凡人則多呼呬道家行氣不欲噓呬長息之忌也悉能六氣位為天仙呬丑利許氣二反桑榆子曰凡人喜怒嗜慾積邪之氣不絕於中辛鹹甘酸外物之味不離於口若即便禁長息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思無慮無榮無欲含其浩然之氣又焉取於噓呬哉彼視噓呬猶決提耳

凡服氣畢即思存南方熒惑星為赤氣大如珠入其天闕中流入藏府存身盡為氣每日一遍此乃以陽鍊陰去三尸之患又古涓子留口訣令想火鍊身為炭道者

商量火氣非自然陽精恐傷神未可為也其精者真人密傳至玅精思行之勿疑桑榆子曰云商量者延陵君之意也夫存想之中寧暇分別其自然與非自然乎若如所言則存之與想得為自然否況人間鍊丹亦用火則久與熒惑同是天地之中一物耳亦何擇然凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損氣氣海悶桑榆子曰損謂限滯之也非能傷之夏冬寢處飲食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏五藏損即神不安豬狗肉生果子尤忌尤忌

延陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一静室無人處散髮脱衣覆被正身仰卧展脚及手勿握固淨席一領邊垂著地其髪梳以理之令散垂席上即使調氣氣候得所咽之便閉氣盡令悶又冥心無思任氣所之氣悶即開口放出氣新出喘息急即且調氣七八氣已來急即定又鍊之如此有暇且十鍊之止為新功恐氣未通擁在皮膚反致疾也有餘暇又鍊之更加五六鍊至二十三十或四十五十並無定限何以為則如服氣功漸成關節通毛孔開鍊到二

十三十覺遍身潤或汗出即是功效好且安心穩卧不得早起衝風如病人得汗良久將息方可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思身輕目明百脉流注四支通暢故黄庭經云千災已銷百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜頭及午時任自方便候神情清爽即依前次第迅坐修咽勤勤致之不得惰慢忽有昏悶欲睡即睡不得勉强欲睡而復强為即却邪亂其意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏

已後亦無昏沉矣桑榆子曰所言須勤勤不得惰慢又說任方便不得勉強消息之妙在於此矣則知勤勤不在勉強候未方便寧循惰慢藏修息遊乘自然以運則氣行矣　夫鍊氣者不得每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日無功不用頻也桑榆子曰陰陽合節即不為災沴此云常日無功若如所言為之何害但以不止於無功將臻乎有咎何以言之借如炎帝勤稼而併功倍功必反為大旱也按摩亦然

雲笈七籤卷六十一

雲笈七籤卷六十二

宋　張君房　撰

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也其遊楊府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此說云秘

妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第至人口訣非初學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣祕妙切資斷食使穀氣併絶但能精修此法知騰陟仙道不遠耳

説隔結

凡人腹中三處有隔一心有隔初學服氣者但覺心下胃中滿宜少食久作之自覺通下二生藏下有隔即覺腸中滿久而覺到臍三下丹田中有隔能固志通之然

後始覺氣周行身中矣遊行身中漸入於䐗後覺䐗中氣出即能與人治病也

初學訣法

初學時必須安身閒處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中来即不得到處作初服氣皆須因入息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作為初學人

氣未入丹田還當易散得氣入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草桂亦得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自然有少悶秘之勿妄傳非其人

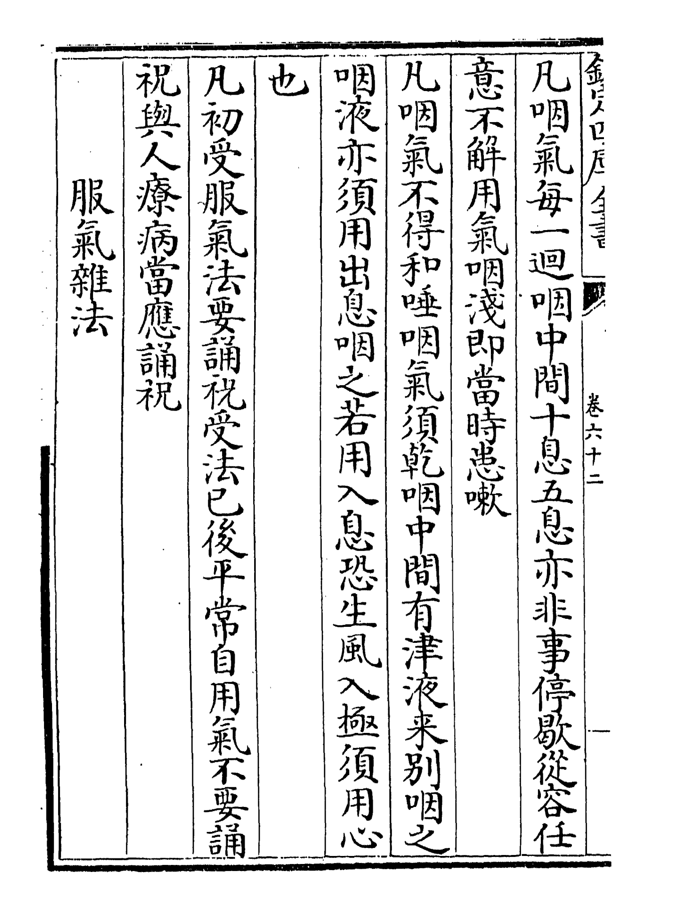
凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚竪兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳩中其覆勢以腹坦牀以意搰

胃令高手脚並伸著牀即咽十咽每咽皆以意運令緣脊下從熟藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若解作聲每勢只十咽即足如不能作聲三十五十咽亦不足要須解作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺淺即發嗽



凡咽氣每一迴咽中間十息五息亦非事停歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽

凡咽氣不得和唾咽氣須乾咽中間有津液来別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息恐生風入極須用心也

凡初受服氣法要誦祝受法已後平常自用氣不要誦祝與人療病當應誦祝

服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣氣未固多從熟藏中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若忽然思食必須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴煑薜荔湯湯中著生薑少許更煑一兩沸喫一椀其渴即定薜荔者絡石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉饌亦無所欲

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出行人事亦不可廢若久久行慣縱失一時兩時亦無所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡

凡服氣得臍下丹田常滿叫喚讀書終日對人語話氣

力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣氣未堅不可過勞勞即損氣仍須時時步行少地令氣向下大精

凡服氣成欲得食即縱食食亦不障氣縱飽食咽氣氣還作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲以氣推腹中糞糞令盡且勿食二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日別喫少酒亦好如或思食喫少許薑蜜即定

仍不得多睡能百種不喫最妙但至誠感神百無所畏

凡服氣縱體中及心胷間不好亦無他事久久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久久自變色如常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐滓穢腹中氣難行且欲空却腹藏令氣通行但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸勝神清氣爽不可比量若久久行氣眼中自識善惡視人表知人裏能志心學三七日

即內視腸胃分明知心不忘久行始通能內視五藏歷
歷使用妙不可言如能堅心行氣肌膚不減亦不消瘦
若作不如法或無堅固之志即似瘦弱也
凡人身中元氣常從口鼻中出今制令不出使臍下丹
田中常滿即不至飢若神識清明求出不得
凡服氣丹田滿如悶即運氣令從四肢及頂上出第一
勿令從口鼻出若從口鼻出散雖餐百味飲食但得虛
肌身受諸病漸入死地凡人飲酒食肉一時雖勇健百

病易生瘴癘蠱毒逢即被傷能服元氣久而諸毒不能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能堅持久而自知其妙

凡初服氣氣悶多從下洩悶須制勿令洩以意運令散即好

凡初服氣了或氣衝上欲從口出即須咽液送令下咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣太多膓或脹滿攪轉作聲不安穩即須數

數以意運氣逐却腸中宿糞即好必須數數逐却糞令肚空其氣在內方得安穩如未逐糞間仍攪轉不安穩任下泄一兩下寛快雖下洩失氣續更咽添之若洩一下即咽一下添之若兩下或至三下四下還須計數添之意者常令丹田氣飽足為佳

凡服氣周徧不須閉氣想但依平常以意運之如飢抑捺却自定渴即任飲水蜜漿薜茘湯無妨如有氣衝上即咽令下能咽氣咽唾送之令下亦得凡滿悶只從心

胃閶衝上耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇去目及帶以酒水薜荔飲菜汁送之令下益氣及推腸中惡物此是蒙山四祕

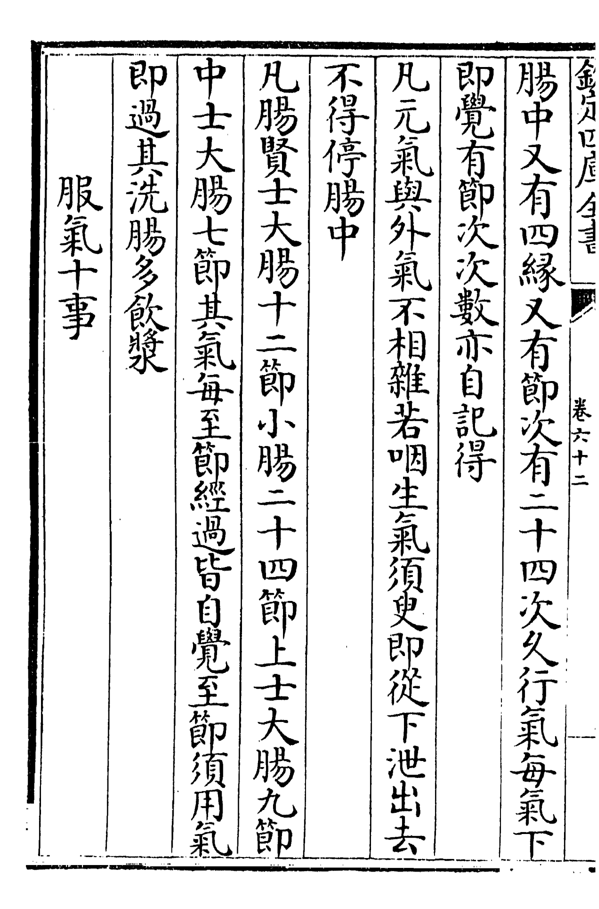
辨腸轉數法

凡仰咽氣入子腸運入鳩中覆咽氣運令從熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣始入盤屈腸中作小聲遶腸轉鳴凡人盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉

已下或十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸麤而短聰而無智麤屬聰長屬智候得腸長為上如腸短更細不是類也

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脅著牀以右手搘頭以左手牽左脚令屈直身及直右脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣每下作聲聲繞盤屈處皆自記得屈數其聲流轉幽幽隱隱然小聲即是流通好也人



腸中又有四縁又有節次有二十四次久行氣每氣下即覺有節次次數亦自記得

凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士大腸九節中士大腸七節其氣每至節經過皆自覺至節須用氣即過其洗腸多飲漿

服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣肺為殺氣脾為道氣腎為元氣并陽氣隂氣和氣外服氣内服氣名為十事今時正咽者只是内服氣一事耳至如外服氣者譬如别人在别處患左脚腫痛禁之自引外氣運入已左脚中彼人即自差所謂遥禁法以此而論妙不可解

凡運氣得應頭腦中即頭腦中熱氣上運氣向脚亦如此若先運陽氣即覺脚冷然後始熱應縁陽氣排隂氣

出所以如此先運陰氣亦陽氣先出脚如火熱然後始脚冷他皆倣此若能運氣入頭中始免面瘦已上九條服氣軌則即須得知取其精妙久而自佳腹中食盡後並不過三七日即自得其要兼食行之事似遲腹中穀氣四十日始應得盡亦有更出者待舍後自看若有膿血黑物黄物等出即是穀氣盡也如斯物未出即不能令氣徧身周行體中歳除日夜以淨飲食酒麞鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或七遍二七三七遍祝曰

無你婆帝無你俱沙誧多寫無你歸婆僻能持禇婆渉訶事訖喫諸飲食不盡者致東流水中僻吡二切

凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息出盡即閉氣令氣極更莫令入即咽之有强壯人作即多有尋常人作即少大都三四下即得坐卧不飢右脅著牀卧展右脚縮左脚膝左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭用少力時左脅著地卧又如前少時仰卧手攀兩膝即以左右手攀

膝用少力餘如前三事總須高枕作之如欲逐食令出即兼取安穩氣極者尋常初仰卧看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者别服氣即弱肚高即脹滿大都三下兩下取卧者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上得諸處熱度更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左邊十六日至月暮右邊用此得冷時用熱氣寒不能寒得熱時用冷氣熱不能熱得熱時用熱法得冷時用冷法依熱法不至熱即引入息自然冷出

息始得熱入息極作熱不得此是自法左邊肝肝氣青著青氣右邊肺肺氣白著白氣氣上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然糞盡又前言服氣喫諸湯藥等為初學人氣於三丹田中不住多有反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人力微服餌助道或言益氣道也初學不可不知久久總不用為妙譬如嬰兒居胎中湛然不動服何藥物有何人言須服藥者未悟其深妙耳但如嬰兒斯則盡之莫錯用心不然入邪也方中有祝後人加

耳古本無之王老報書具尋來問非至人豈能致此甚善此可謂元氣通流不死之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用功要在口訣非筆所能傳也五通他智者但行之不已三尸自除三尸既除五通何遠可懸解於心也忌死穢者黄庭内景云玄真真一魂魄鍊至忌死氣諸穢賤若能避之大好如必不可避而見之即存心家火氣從頂而出徧燒其身訖即取桃皮四兩竹葉一觔煑湯沐浴亦可以解穢初見之時仍須閉氣

若涉深水能閉氣內息此已得道氣扶身魚龍豈能為害語云行道之人入水不避蛟龍此之謂也更不假外助今往往親見狀若鬼神者蓋氣通之後則心合正真而鬼神不能藏形固是常理復何足怪但凝心內照莫取莫說自然降伏諸魔得未曾得豈在一二所論也夫神仙法者與此法了無有異此法精思靜慮安形定息呼吸綿綿神氣自若百病不生長存不死所謂身安道隆度世法也

神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時氣自無滯當用氣之時心亦不生兩法相須事同脣齒何謂不相應善惡念之勿有疑慮隱景藏形者當勤修此法使退皮煉骨身合太無則所遇咸適雖山河石壁無有擁過之者此必然之理

右已後口訣並學有次第然非初學人法為當學人初兼食服以此屢言食物且服氣祕妙切資斷食使穀氣

併絶知騰陟不遠也

服氣問答訣法

問云或有心腹不好或痢疾等於氣如何答曰但能絶食服氣其疾不過數日必愈

問云或有心腹不好或有病患或須止痢或須冷或須熱亦擬自問得當否答曰生藏在胛上熟藏在胛下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中下耳凡咽氣久即自至鳩僕當時雖咽未至鳩頭每五更皆須自應鳩或云皆自

應鳩鳩健一如見敵耳凡覆想縁脊下只以意想腹中近脊尋聲不入熱藏中出仍令聲從右邉下

問云咽氣滿下泄不得禁亦非事舍後有膿答曰自腸中先有滯結所為不須忍覺欲出即放令出肚中即不鳴

問云想氣使出頂及四肢只憑想想便是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多取氣即得如蟲行答曰久行自覺更無别法

問云如何得似喫食時一種初學只合如此久久即共
喫食一種所云運氣從頂及四肢出有妨礙不答曰非
有妨礙始令出任其自出耳但運徧身即休不假以意
令出他氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻擊
病及與人療病久行氣得通始得如何初學即有所望
內視腸中糞盡訖閉目內視即自見腸中糞極難盡從
斷食一十餘日始盡初斷食三七日即須別喫一兩頓
煑菜推宿糞令下如得每頓喫一椀苜蓿蕪菁蔓菁菘

蕪荏煉若苦汁著少油酥最好任少著鹽醬汁作味勿著米麪等且欲腸中穀氣盡喫菜可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後總須停每喫少酒任性腸中空訖即喫一頓酒令吐心胷中痰極善

姑婆脹氣親行要訣問答法此法傳自李液家言姑婆者液之姑婆也

問云食訖今排糞盡若為用氣排糞答云其腸中先來已經盪滌淨訖不食日久若遇難事要須食喫即用氣

排之凡生藏在脾上熟藏在脾下咽氣從生藏排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之其食不變色而出候食出可飲一椀薛荔飲洗滌腸中常令淨潔其氣即易流行

問云若不須於口鼻出氣即閉之不限時節於諸處出息若何答曰閉氣內息先以略說訖但得穀氣盡腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息餘閉法日久當自悟

問云若何得隔塞開通答云凡服氣欲得速流通無隔塞會須百物不食即得咽氣入子腸一月日始入盤腸其盤腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉或九轉七轉五轉三兩轉者是賤人腸麁而短者聰而無智其氣須上即上須下即下須左即左須右即右若適所云用氣自由但行之日久自得通暢小小口訣非筆所宣問云當眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極明徹若何答云其眼漠漠如隔紗者只為用氣不堅致令如此但

能運氣入頭㴱入眼中從胷前過注入肝中即得眼目
精明光色異衆
問云今服内氣與元氣循環身内無處不通亦無飢渴
兼自通得内氣其法不可卒言者何答云凡服氣欲得
循環身中百物不食腸中滓穢既盡氣即易行但能忍
心久作自覺神情有異四體日勝一日腸中既淨即閉
目内視五藏歷歷分明知其處所即可安存此五藏神
常自衛護久行氣人眼中别人善惡視人表知人裏亦

能驅使此五藏神以治人病其內息法用氣日久即得若兼食飲酒漿等即內息不成其深奥之義不可卒陳

問云其宿有患處作意併氣注之不過三日五日必愈者何答曰愈病法腸內及四肢有患處但用氣法攻其病處想氣偏攻其病即散吾自服氣氣來癥瘕脚氣皆悉除愈初攻病時若痢五色膿亦勿畏之病出之候也

問云須肥用氣即肥須瘦用氣即瘦若何答曰若須瘦用元氣運令入頭即枯瘁

敢問冬月單衣不寒若何答曰先運陽氣覺兩脚冷極
然後始熱熱為以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷而後
熱陽氣至徧體燻燻如春月也
敢問從八月九月来鼓聲動出行冒寒即面項極痒不
可忍以手搔隨手即隱軫起如風軫脚及脛亦然何也
答曰秋來患如風軫者此為正氣来入皮膚與穀氣競
又為元氣弱排皮肉間風邪未出所致借云初服氣時
令服椒粥今請勿服為上其椒粥能動心起麫滓織

敢問咽氣不已感夏沸子渾身者何答云夏日沸子此為身中有五穀水漿等津液所以得生但空腹服氣表裏虛疏此疾如何得有

敢問忽患痢若何答曰痢元因腸胃內有食而生絕食日久何得有痢若遇難須食登時逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣悮食非宜之物得痢者則絕食以氣排之其痢即止

敢問常腰裏氣一道向上又一道氣向下從開元十八

年二月十一日從項一道向腦後至脚從項一道經面亦至脚何也答此是氣欲通徹經脈之候其經脈甚難通徹若能通訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒亡魂卒驚亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問令數面腫何也答其面腫者只為飲食侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中尤忌葫荽芸薹韭薤

菠薐葱蒜此物皆木之精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶若何去得答此為丹田氣隔塞不通所宜速併氣攻之令前後經脈開通即無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連項頸極痒何也答此為風疾所致但服氣日久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹烹滿始閉氣攻為當總不須咽即閉如何答曰用氣人常令下丹田氣足然後

閉氣偏攻病處亦不須數咽數閉

敢問感冬風雪寒時鼓聲動須要入朝若何咽即能禦得此極寒風雪氣答曰但用和氣運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸烹烹早晚弔問哭泣了哽咽得否答曰弔死問疾憂恚哭泣道家所忌必不得已而為之可登時於一淨室處晏坐安心用元氣排惡氣出盡然後依法服元氣足即服丹田中氣氣足即運氣令入四肢體

中

敢問今年十月行至灞橋北邊東北寒風登時眼腫面腫一宿始可十一月冬至後行人事至永崇坊邊冷即眼痒以爪甲搔之當時兩眼皆腫不知當此若何禁禦得眼之不腫荅曰凡服氣人居山數法即易成豈有邊風觸寒便致於病只為頭面素多風疾氣排未盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛髮舊髮換新髮生訖此疾若眼腫以氣偏注於肝肝受正氣即眼目精明

亦無腫痒
敢問咽十咽即小腸烹烹一食久拍之聲已無矣若何
得終夕小腸常烹烹答曰初用氣人令朝暮子午服者
為氣微弱不能久固所以令四時服欲得氣相續也但
無穀氣即正氣常存
敢問固氣不令泄之用力固當以漸然用力固即小腸
微痛並若何治答曰凡初用氣甚難固其氣多從勲藏
出但用想固之勿令數泄其小腸微痛者是用氣時取

氣傷多生風入腹故也每覺微痛即泄故氣以新氣補之即愈

敢問從數年以来常患背痒今年十一月初背痒自定移于兩髂痒脚及脛亦痒何也答曰此是正氣初入背閭排風邪下之候也排此風邪至兩髂令下出盡病自愈

敢問從冬至後来每初夜卧時氣從項習習下至脚夜半後先腰脚煖此氣漸上至項何也答曰此是元氣初

行可引此氣周身而行甚善矣
敢問有時兩鼻孔裏氣氣直上頭而滿面氣行何也答曰
氣直上衝頭者此是逆行氣之候凡氣從後向前行為
順從前向後行為逆
敢問初夜仰卧三五咽兩手一時熱氣出如煙須臾渾
身連頭面至脚通同一家熱氣絡繹行如春月雨晴後
瓦上及地上陽氣相似連髖連曲脷脚跟皆熱氣行徧
皆從兩脚大拇指甲及兩脚心下出左手極汗何也答

曰此是和氣初行循環經絡節氣令度日久行之自通玄妙非紙筆之所陳

敢問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何也答曰此是正氣行於心肝之間若患傷寒鼻塞眼熱白睛不明可用此氣登時即愈此法亦療時行黃病瘧疾等極効

敢問有時口裏煖氣游颺行入齒前即透過齒後經過六七齒三十餘度皆入齒内外行何也答曰此是氣欲入骨先有此候但堅行之勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頸煖氣突突出何也答曰此為丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中穀盡即諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人療病騰陟等雜術行之日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其心但久用功自到微妙只如嬰兒居胎中豈解尋諸方術邪前早具述恐道者猶有錯失抄諸丹方故再言也但在勵身

持心訣至微妙此是胎息之宗原初學之梯磴若有看此法不見秘妙之言無由得道故今附此訣於後必不得容易傳示非道之流定招殃咎宜大慎之焉

雲笈七籤卷六十二